

# Menú Sin marisco (sin precocinados)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>
Arroz con salsa de tomate casera Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Crema de zanahoria Pollo al curry Cous cous Fruta fresca y pan blanco	Sopa casera de ave con fideos Hamburguesa mixta al horno / plancha Pisto de verduras hortelano Yogur y pan blanco	Garbanzos estofados con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral
<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa de manzana Arroz pilaf Fruta fresca y pan blanco	Guiso de lentejas con calabaza Filete de contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al gratén Maíz salteado Fruta fresca y pan blanco	Tallarines con verduras y jamón york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Arroz salteado con champiñones Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Coditos napolitana Filete de magra al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Guiso de garbanzos con verduras Jurel en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral	Crema de coliflor Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	Sopa paseo de la fama Hot dog hollywood Patatas golden  Yogur y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de calabacin Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan blanco
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Sopa casera de ave con fideos Lomo adobado al horno Puré de patata Fruta fresca y pan blanco	Espaguetis aglio-olio Pollo en salsa con champiñones - Yogur y pan integral	Arroz a la cazuela con magro Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Guiso de lentejas con verduras Panini casero de verduras (champiñones, calabacin, tomate, pimiento, cebolla y oregano) Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco
<b>30</b>	<b>31</b>	 <b>JUEVES 19 DE MARZO</b> <b>JORNADA GASTRO-TEMÁTICA</b> <b>HOLLYWOOD</b> 		
<b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b> 	<b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b> 			Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias

# la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

## 01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!  
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 02 Convivencia
















En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

  Si en el cole el primer plato fue...	  Para cenar puede ser...
 Verdura	  Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	  Verdura
 Legumbres	    Verdura Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

  Si en el cole el segundo plato fue...	  Para cenar puede ser...
 Huevo	    carne Pescado
 Pescado	    Huevo carne
 Legumbres	    Verdura Huevo
 carne	    Huevo Pescado
 Fruta	   lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin marisco (sin precocinados)

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉBAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin marisco (sin pr	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planche																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	1,4
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla				5													1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																	1,4
		Segundo	Pollo al curry																	1,4
		Guarnición	Cous cous											9		11				1,4
	Jueves	Primero	Sopa casera de ave con fideos											9		11				1,4
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha		1		2		5					9		11	12			1,4
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																	1,4
	Viernes	Primero	Garbanzos estofados con verduras																	1,4
		Segundo	Salmón al horno con eneldo						4											1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1,4
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																1,4
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																
			Guarnición	Arroz pilaf																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza				1													1,4
		Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																	1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9						1,4
Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																	1,4	
	Segundo	Merluza al gratén					5	4					9						1,4	
	Guarnición	Maíz salteado																	1,4	
Jueves	Primero	Tallarines con verduras y jamón york				1		2	5				9		11				1,4	
	Segundo	Tortilla francesa						5											1,4	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4	
Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	1,4	
	Segundo	Abadejo a la andaluza				1		4											1,4	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4	
Semana 3	Lunes	Primero	Coditos napolitana																1,4	
		Segundo	Filete de magra al horno / plancha																1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4
Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																	1,4	
	Segundo	Jurel en salsa de cítricos				1		4											1,4	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4	
Miércoles	Primero	Crema de coliflor																	1,4	
	Segundo	Jamonicitos de pollo al horno con finas hierb.																	1,4	
	Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																	1,4	
Jueves	Primero	Sopa paseo de la fama				1							9		11	12			1,4	
	Segundo	Hot dog hollywood				1		2	5				9	10					1,4	
	Guarnición	Patatas golden																	1,4	
Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	1,4	
	Segundo	Tortilla de calabacin																	1,4	
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																	1,4	
Semana 4	Lunes	Primero	Sopa casera de ave con fideos																1,4	
		Segundo	Lomo adobado al horno				1		2	5				9		11	12		1,4	
		Guarnición	Puré de patata											9					1,4	
Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio				1							9		11				1,4	
	Segundo	Pollo en salsa con champiñones																	1,4	
	Guarnición	-																	1,4	
Miércoles	Primero	Arroz a la cazuela con magro																	1,4	
	Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno						4											1,4	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4	
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras				1													1,4	
	Segundo	Panini casero de verduras (champiñones, ca				1													1,4	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4	
Viernes	Primero	Crema de calabaza																	1,4	
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla																	1,4	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4	
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras																1,4	
		Segundo	Caballa en salsa de tomate																1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1,4
Martes	Primero	Macarrones gratinados con queso				1		2	5				9		11				1,4	
	Segundo	Revuelto de huevo y jamón york				1		2	5				9						1,4	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4	
Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																	1,4	
	Segundo	Hamburguesa mixta a la jardinera				1		2	5				9						1,4	
	Guarnición	Patatas fritas																	1,4	
Jueves	Primero	Cocido andaluz																	1,4	
	Segundo	Bacalao a la romana				1			5	4	5	6				12			1,4	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4	
Viernes	Primero	Paella de verduritas																	1,4	
	Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno																	1,4	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9						1,4	